



Spar-Tipps

Auskommen mit dem Einkommen



KANTON
NIDWALDEN

GESUNDHEITS- UND
SOZIALDIREKTION

SOZIALAMT



Inhaltsverzeichnis

Spar-Tipps	4
Schuldenberatung	5
Allgemeines	6
Geschenk	7
Ausbildung und Freizeit	8
Gesundheit	8
Haushalt	9
Caritas Markt	10
Energie sparen	10
Kochherd	11
Backofen	12
Kühlschrank und Tiefkühler	12
Geschirrspüler	13
Waschen	13
Warmwasser	14
Wäschetrockner	15
Elektrogeräte	15
Beleuchtung	15
Heizen	16
Kleider	17
Mobilität	18
Telefonieren	18
Versicherungen	18
Wohnen	19



Spar-Tipps

Wer Sozialhilfe bezieht muss mit wenig Geld umgehen können. Der Sozialdienst des Kantons Nidwalden leistet die Unterstützungen nach den Richtlinien der Schweizerischen Konferenz für Sozialhilfe SKOS. In der wirtschaftlichen Existenzsicherung ist je nach Haushaltszusammensetzung ein Grundbetrag vorgesehen, der für folgende Ausgaben gerechnet ist:

- Nahrungsmittel, Getränke und Tabakwaren
- Bekleidung und Schuhe
- Energieverbrauch (Elektrizität, Gas etc.) ohne Wohnnebenkosten
- Laufende Haushaltsführung (Reinigung/Instandhaltung von Kleidern und Wohnung) inkl. Kehrrechtgebühren
- Kleine Haushaltsgegenstände
- Gesundheitspflege ohne Selbstbehalte und Franchisen (z. B. selbst gekaufte Medikamente)
- Verkehrsauslagen inkl. Halbtaxabo (öffentlicher Nahverkehr, Unterhalt Velo/Mofa)
- Nachrichtenübermittlung (z. B. Telefon, Post)
- Unterhaltung und Bildung (z. B. Konzession Radio/TV, Sport, Spielsachen, Zeitungen, Bücher, Schulkosten, Kino, Haustierhaltung)
- Körperpflege (z. B. Coiffeur, Toilettenartikel)
- Persönliche Ausstattung (z. B. Schreibmaterial)
- Auswärts eingenommene Getränke
- Übriges (z. B. Vereinsbeiträge, kleine Geschenke)



Spar-Tipps & Schuldenberatung

Die Zusammensetzung der Ausgabenpositionen und die Höhe des Grundbedarfs für den Lebensunterhalt (GBL) entsprechen dem Konsumverhalten der einkommensschwächsten zehn Prozent der Schweizer Haushaltungen.

In dieser Broschüre finden Sie einige Ratschläge, die dem „Sparbuch“ Max.Money von PlusMinus entnommen wurden.

Falls Sie zu den Ratschlägen weitere Informationen wünschen, besuchen Sie die aufgeführten Internetseiten. Haben Sie keinen Internetzugang? Dann besteht die Möglichkeit bei der Kantonsbibliothek Nidwalden, Engelbergstrasse 34, Stans eine von drei Internetstationen zu nutzen. Während einer Stunde stehen diese gratis zur Verfügung, jede weitere Stunde kostet Fr. 5.–.

Schuldenberatung

Sozialdienst Nidwalden

Engelbergstrasse 34

6371 Stans

www.nidwalden.ch/sozialamt

Tel. 041 618 75 50

Öffnungszeiten :

Montag – Freitag 08.00-12.00 Uhr und 14.00-17.00 Uhr



Allgemeines

- Erstellen Sie ein Haushaltsbudget, abgestimmt auf Ihre persönliche finanzielle Situation.
www.schulden.ch, www.budgetberatung.ch
- Viele grössere Geschäfte unterhalten neben dem Hauptgeschäft eine spezielle Restposten-Filiale.
- Allerlei Nützliches finden Sie in der Fundgrueb. www.fundgrueb.ch
- Kaufen Sie in Fabrikläden ein. www.fabrikladen.ch
- Rauchstopp: Rauchen geht massiv ins Geld. Erkundigen Sie sich bei der Lungenliga nach aktuellen Kursen. Bei der Krankenkasse nach einer Kostenbeteiligung fragen. www.lungenliga.ch
- Vergleichen Sie die Spesen von Bankkonti.
- Ob Live- oder Internet-Auktion: Setzen Sie vorher eine Preislimite und vergessen Sie den Preisvergleich nicht.
www.auktionssuche.de
- Saison: Kaufen Sie antizyklisch ein: Im Winter nach Sommerartikeln (z. B. Bikini, Badehose), im Juli nach Fondue-Sets und Geschirr kramen.
- Nutzen Sie die Ausverkäufe. Zum Beispiel nach Weihnachten purzeln die Preise.
- Reparaturen von Geräten werden von den Herstellern manchmal so hoch veranschlagt, dass man fast gezwungen ist, ein neues Gerät zu kaufen. Trotzdem gilt, bei defekten Dingen – auch Computern – Reparatur prüfen.
- Kaufen Sie Ausstellungsstücke z. B. im Möbelgeschäft oder bei Unterhaltungselektronik – die sind bis zu 50 % günstiger. Fragen Sie gezielt nach Ausstellungsware.



Allgemeines & Geschenke

- Vergleichen Sie vor dem Kauf eines Farbdruckers die Kosten für Druckerpatronen. Die Preisunterschiede der einzelnen Hersteller sind gross. Druckerpatronen kommen übrigens nicht unbedingt vom gleichen Hersteller wie der Drucker. Am günstigsten ist es, wenn man die Patronen nachfüllen kann.
- Nutzen Sie Preisvergleichsmaschinen.
www.preissuchmaschine.ch

Geschenke

- Sprechen Sie sich in der Familie und im Freundeskreis mit anderen ab und vereinbaren Sie, weniger Geschenke zu machen.
- Richten Sie eine Geschenkschublade ein und sammeln Sie darin gebrauchtes Geschenkpapier, -bänder und Kleinigkeiten, die sich als Geschenkanhänger eignen.
- Kaufen Sie Geschenke nicht nur vor Weihnachten bzw. Geburtstagen, sondern halten Sie das ganze Jahr über die Augen offen und nutzen Sie Aktionen.
- Do-it-yourself-Geschenke sind oft persönlicher.

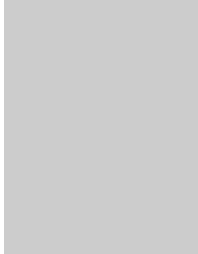


Ausbildung und Freizeit

- Leihen Sie Bücher, Tonträger und Spiele in Bibliotheken bzw. Ludotheken aus, und lesen Sie Tageszeitungen und Zeitschriften kostenlos. www.bibliothek.ownw.ch, www.bibliomedia.ch, www.bibliothek.ch, www.ludo.ch
- Tauschen oder leihen Sie Zeitschriften aus.
- Mitmachen bei Bookcrossing. Die TeilnehmerInnen lassen Bücher irgendwo liegen. Wer das Buch findet, kann es lesen und „wildert“ es danach wieder aus. www.bookcrossing.com
- Sportverein statt Fitnesscenter, Joggen statt Laufbandtraining. Mieten Sie Sportausrüstungen statt sie extra zu kaufen.
- Unternehmen Sie Ausflüge mit dem Velo oder zu Fuss.
- Prüfen Sie Ihre Vereinsmitgliedschaften und setzen Sie Prioritäten.

Gesundheit

- Berücksichtigen Sie Generika (identisches Medikament von einem anderen Hersteller, das jedoch billiger ist). www.kompendium.ch



Ausbildung und Freizeit, Gesundheit & Haushalt

Haushalt

- Ein Ladegerät und wiederaufladbare Batterien sind auf Dauer günstiger, als immer neue Batterien zu kaufen.
- Bevorzugen Sie No-Name-Produkte (hinter manchem No-Name-Produkt steht eine grosse Firma) und kaufen Sie z. B. bei Migros Produkte der M-Budget-Linie und bei Coop Produkte der Prix-Garantie-Palette oder bei Aldi.
- Nehmen Sie vor dem Einkauf nicht mehr Geld mit, als Sie ausgeben möchten, und kaufen Sie nicht mit leerem Magen ein.
- Bezahlen Sie nicht mit Kreditkarte oder Kundenkarte.
- Umgehen Sie Supermarktfallen: Teure Produkte stehen auf Augenhöhe! In den unteren Regalen gibt es die Schnäppchen. Sie sparen bis zu 30 %.
- Trinkwasser aus dem Wasserhahn gibt's rund um die Uhr umsonst. Oder machen Sie selber Eistee.
- Kochen Sie saisongerecht und meiden Sie Fertigprodukte.
- Nehmen Sie Ablaufdaten nicht zu ernst. Sogar Lebensmittel wie Honig, Essig und Zucker, die gemäss Lebensmittelverordnung nicht mit einem Ablaufdatum versehen werden müssen, werden datiert. Der Datierwahn macht selbst vor Shampoos und Duschmitteln nicht halt.
- Gehen Sie sparsam mit Putz- und Waschmittel um, verdünnen Sie Duschgel und Shampoos und verwenden Sie Nachfüllpackungen.



Caritas Markt

- Bleicherstrasse 10, 6003 Luzern, Tel. 041 368 51 50
Öffnungszeiten Montag – Freitag 08.30 - 12.00, 13.30 - 18.30 Uhr
sowie Samstag 09.00 - 16.00 Uhr

Der Lebensmittelladen Caritas Markt bezieht seine Lebensmittel von Herstellern und Verteilern. Diese Produkte können nicht mehr auf dem üblichen Weg verkauft werden, weil z. B. die Etiketten einen Druckfehler haben, ein Verpackungsfehler passiert ist oder weil zuviel produziert wurde. Alle Produkte entsprechen jedoch der Lebensmittelverordnung und sind einwandfrei.

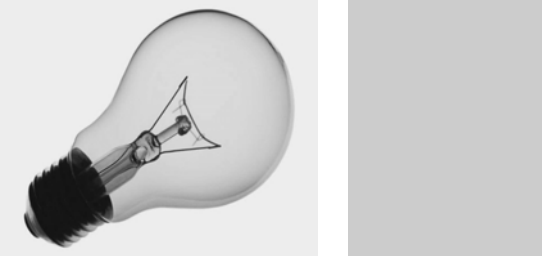
Im Caritas Markt können Sie nur mit einer Einkaufskarte einkaufen. Diese erhalten Sie, wenn Sie Anspruch haben auf finanzielle Unterstützung wie Beiträge der Sozialhilfe oder Ergänzungsleistungen zu Renten, oder wenn Sie andere finanzielle Leistungen von öffentlichen, kirchlichen oder privaten Institutionen beziehen. Auch eine laufende Schuldensanierung oder eine Lohnverwaltung berechtigt Sie zum Bezug einer Einkaufskarte.

Die Einkaufskarten werden unter anderem vom Sozialdienst Nidwalden ausgestellt .

Energie sparen

Beim Kauf eines neuen Elektrogerätes gibt Ihnen die Energieetikette Auskunft über seine Energie-Effizienzklasse.

<http://www.bfe.admin.ch/energieetikette/00887/index.html?lang=de>



Caritas Markt, Energie sparen & Kochherd

Bei Geräten mit - vermutet - hohem Stromverbrauch, die tatsächlichen Werte messen und Massnahmen zur Verbrauchsreduktion überlegen.

Die Energieberatung der EWN Sicherheit AG informiert und berät Sie beim Kauf von Haushaltgeräten und bei der Energieanwendung.
www.ewnsicherheit.ch

Kochherd

- Speisen garen wesentlich schneller, wenn man den Kochtopf mit einem Deckel verschliesst.
- Nutzen Sie die Nachwärme der Herdplatte. Das heisst, schalten Sie die Energiezufuhr des Herdes schon vor Beendigung der Garzeit herunter.
- Man verschenkt viel Energie, wenn die Böden von Pfannen und Töpfen nicht genau auf der Herdplatte aufliegen. Idealerweise sollte das jeweilige Kochutensil den gleichen Durchmesser haben wie die Platte.
- Beim Kochen von Nudelwasser das Salz erst zufügen, wenn das Wasser schon kocht. Wer das Salz vorher zugibt wartet länger bis das Wasser kocht und das verbraucht wieder mehr Strom. Salz verzögert den Siedepunkt des Wassers.
- Für Kochgut mit langer Gardauer den Dampfkochtopf benutzen.
- Mit Isolierpfannen kann stromsparend gekocht werden, mit wenig Wasser und bei niedriger Temperatur.



Backofen

- Bei fast allem Gebäck und allen Braten kann auf das Vorheizen verzichtet werden.
- Wenn die Back- oder Bratzeit länger als ca. 40 Min. dauert, kann der Backofen 10 Min. vor Ende der Gardauer abgeschaltet werden.
- Beim Heissluft-Backofen mehrere Ebenen gleichzeitig nutzen.

Kühlschrank und Tiefkühler

- Richtige Lagertemperatur einstellen: 5-7 °C beim Kühlschrank und -18 °C bei Gefriergeräten.
- Geräte nicht unnötig lange öffnen. Ein gutes Ordnungssystem erleichtert die Orientierung.
- Darauf achten, dass Türen gut schliessen.
- Keine warmen Speisen in den Kühlschrank stellen. Sie müssen auf Zimmertemperatur abkühlen, da sie sonst ihren Kühlschrank zu unnötiger Arbeit zwingen.
- Lüftungsschlitze bei Einbaugeräten müssen frei bleiben.
- Kühlschrank-Gefrierfach und Gefriergeräte regelmässig abtauen (Gebrauchsanweisung beachten). Ist die Eisschicht zu dick, muss das Aggregat zu oft kühlen.
- Gefriergeräte an möglichst kühlem Standort aufstellen; jedoch nicht auf dem Balkon.



Backofen, Kühlschrank und Tiefkühler, Geschirrspüler & Waschen

Geschirrspüler

- Das Fassungsvermögen der Maschine möglichst gut ausnützen, d.h. erst spülen, wenn das Gerät gefüllt ist.
- Vorspülen unter fließendem (Warm-)Wasser vermeiden. Die Maschine besorgt das mit weniger Wasser und fast ohne Stromverbrauch.
- Für leicht verschmutztes Geschirr Sparprogramme verwenden.

Waschen

- Für Spülmaschine, Waschmaschine und Wäschetrockner gilt: Man sollte sie möglichst nur in Betrieb nehmen, wenn sie komplett gefüllt sind. So spart man sich einige Spül-, Wasch- oder Trockengänge.
- Kochwäsche muss man nicht bei 90 Grad waschen, 60 Grad genügen in vielen Fällen. Und bei normal verschmutzter Kleidung ist auch die Vorwäsche eigentlich nicht erforderlich – das spart Strom, Wasser und Zeit.
- Bei wenig verschmutzter und getragener Wäsche auf das Vorwaschen verzichten.
- Benutzen Sie wenn immer möglich die integrierten Energie-Sparprogramme.



Warmwasser

- Einhebelmischer richtig bedienen! Bei Kaltwasserentnahme sollten Sie den Hebel bis zum Anschlag drehen. Ansonsten fliesst immer auch Warmwasser mit, das gar nicht benötigt wird. Beim Mischen von Hand erst das kalte Wasser laufen lassen und das warme dazumischen.
- Duschen ist sparsamer als Baden! Eine volle Badewanne braucht ca. 100 Liter, beim Duschen braucht man nur ca. 25 Liter Warmwasser. Bei alten Zweiventilmischern ist es sinnvoll, zwischen Mischer und Duschschlauch ein Absperrventil einzubauen, damit das langwierige Mischen reduziert wird.
- Defekte Dichtungen unbedingt tauschen! Ein tropfender Wasserhahn verliert bis zu 100 Liter Wasser pro Tag. Bei Warmwasser ist nicht nur die Wasserverschwendung, sondern auch die Energieverschwendung leicht vermeidbar.
- Verwenden Sie Wasserspar-Armaturen! Spar-Perlatores für Lavabos verringern den Durchfluss und helfen damit, Warmwasser zu sparen. Auch für die Dusche gibt es Sparbrausen.
- Prüfen Sie, ob die Warmwassertemperatur im Boiler nicht zu hoch ist! Es ist keinesfalls nötig, dass die Warmwassertemperatur über 60°C liegt. Bei höheren Temperaturen sind die Speicherverluste grösser und es kommt zu verstärkter Verkalkung.
- Bei längerer Abwesenheit Boiler ausschalten.
- Boiler regelmässig entkalken. Kalkablagerungen sind der Grund für hohe Energieverluste und längere Aufheizzeiten. Je nach Härtegrad des Wassers alle 4-5 Jahre entkalken.



Warmwasser, Wäschetrockner, Elektrogeräte & Beleuchtung

Wäschetrockner

- Die Wäsche so weit als möglich im Freien trocknen, vor allem grossflächige Stücke wie Bettüberwürfe und Leintücher.
- Wäsche möglichst gut schleudern. Waschmaschine mit hoher Schleuderdrehzahl einsetzen (mind. 1'000 Umdrehungen pro Minute) oder separate Wäscheschleuder benutzen.
- Luftfilter des Tumblers nach jedem Trocknungsgang reinigen.

Elektrogeräte

- Elektrogeräte wie Computer, Videorekorder oder Fernseher sollte man nicht im Standby-Modus lassen, sondern stets ganz ausschalten. Im Bereitschaftsmodus verbraucht ein TV-Gerät immer noch Strom. Denken Sie auch an Adapter für Handy, Gameboy, etc.
- Trinken Sie häufig Tee oder Kaffee? Dann lohnt ein Wasserkocher statt eines herkömmlichen Kessels. Er erhitzt das Wasser schneller und benötigt weniger Energie.

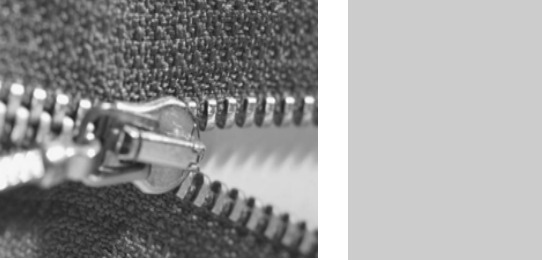
Beleuchtung

- Eine gute Beleuchtung ist eine sinnvolle Stromanwendung – trotzdem das Licht nicht unnötig lange brennen lassen.
- Nach Möglichkeit Leuchtstofflampen oder Energiesparlampen einsetzen. Diese brauchen bei gleicher Lichtmenge 4 - 5 mal weniger Strom als Glühlampen und halten etwa achtmal länger. Zwar sind Energie-Sparleuchten in der Anschaffung etwas teurer, die Mehrkosten hat man wegen der hohen Wirtschaftlichkeit jedoch schnell wieder in der Tasche.



Heizen

- Fenster müssen dicht sein! Prüfen Sie mit einem dünnen Papier (z. B. Seidenpapier), ob die Fensterdichtungen noch wirksam sind. Wenn Sie das Papier bei geschlossenem Fenster herausziehen können, sollten die Dichtungen erneuert werden bzw. die Fensterbeschläge wieder eingestellt werden.
- Eingangstüren müssen dicht sein! Kontrollieren Sie, ob die Dichtungen noch wirksam sind. Für die Unterkante gibt es Bürsten, die die Dichtheit verbessern.
- Entlüften Sie regelmässig die Heizkörper! Gluckern und Rumoren in der Anlage deutet auf Luft in der Anlage hin und kann 10 % höhere Heizkosten bedeuten. Mit Hilfe eines Entlüftungsschlüssels und eines Bechers unter dem Entlüftungsventil können Sie die Luft ablassen.
- Senken Sie wenn möglich die Raumtemperatur! 20°C reichen im Winter aus. Ein Grad weniger Temperatur spart 6 % Heizkosten.
- Verstellen Sie die Heizkörper nicht mit Möbeln! Sie verhindern dadurch die Abgabe von Strahlungswärme in den Raum.
- Vorhänge können sparen helfen! Ziehen Sie die Vorhänge in der Nacht zu, das entstehende Luftpolster zwischen Vorhang und Fenster verringert den Wärmeverlust. Achten Sie aber darauf, dass die Vorhänge nicht über die Heizkörper reichen.
- Lüften Sie richtig! Kurz alle Fenster öffnen (Stosslüften) ist sparsamer als Dauerkippen.
- Schalten Sie während der Heizperiode auch bei längerer Abwesenheit die Heizung nicht ganz aus; kalte Räume wieder aufzuheizen, benötigt mehr Energie, als die eingeschaltete Heizung.



Heizen & Kleider

<http://www.energybox.ch>

<http://www.topten.ch>

<http://www.energieeffizienz.ch/d/IndexAktuell.html>

<http://www.energybrain.ch>

Kleider

- Kaufen Sie Kleider gezielt im Ausverkauf.
- Kaufen Sie in Kleiderbörsen und Secondhandshops ein.
www.directories.ch/gelbeseiten
- Wenn Markenartikel, dann Secondhand. Wenn Neukauf, dann Outletparks und Fabrikläden.
www.action-outlet.ch, www.fabrikladen.ch
- Setzen Sie sich durch beim Coiffeur für Cut-and-Go. Ohne Föhnen wird es billiger.



Mobilität

- Nutzen Sie die Mitfahrzentrale. www.mitfahrzentrale.ch
- Eine günstige Art, Velos zu kaufen, sind Velobörsen. www.wwf-uw.ch, www.igvelo.ch
- Jahres-Abos für den öffentlichen Verkehr kosten gleich viel, wie zehn Monats-Abos.
- Auf www.sbb.ch/reisen.html – speziell unter dem Stichwort Abonnemente – sind echte Preisknüller drin. Besonders interessant ist der Link www.gleis7.ch
- Bei manchen Gemeinden kann man tageweise ein unpersönliches SBB-Generalabonnement (Tageskarte Gemeinde) mieten.

Telefonieren

- Vergleichen Sie die Kosten der Telefonanbieter. www.comparis.ch
- Ankommende Gespräche auf Ihrem Handy, wenn Sie im Ausland sind, kosten. Am besten schalten Sie Ihr Gerät sowie die Mailbox aus, denn nicht angenommene Gespräche landen auf der Mailbox und verursachen Kosten.

Versicherungen

- Für Personen mit kleinem Budget ist die niedrigste Franchise sinnvoll.
- Vergleichen Sie für alle Versicherungsarten deren Prämien. www.comparis.ch, www.vz-online.ch, www.sparziel.ch
- Prüfen Sie, ob Anspruch auf Prämienverbilligung besteht. www.ausgleichskasse.ch/nw



Mobilität, Telefonieren, Versicherungen & Wohnen

Wohnen

- Wohnen Sie zusammen mit anderen in einer Wohngemeinschaft.
www.wgzimmer.ch
- Empfehlung: Mietzins soll 1/4 der monatlichen Einnahmen nicht übersteigen.
- Wenn Sie eine günstigere Wohnung suchen, lassen Sie sich bei Immobilienverwaltungen und Wohngenossenschaften auf die Warteliste setzen. Ebenfalls erfolgversprechend ist die Suche im Internet oder die Mund-zu-Mund-Propaganda.
www.alle-immobilien.ch, www.immoscout24.ch,
www.wohnungen-immobilien.ch
- Stöbern Sie im Brockenhaus nach Möbeln.
www.brockenhaus-nidwalden.ch, www.fundgrueb.ch/brockenhaus
- Gehen Sie auf den Flohmarkt und halten Sie Ausschau nach passenden Möbeln. www.fundgrueb.ch/flohmarkt
- Kaufen Sie Möbel in Fabrikläden. Beispielsweise unter www.fundgrueb.ch/fabrikladen



Kantonales Sozialamt Nidwalden

Sozialdienst
Engelbergstrasse 34
6371 Stans
Tel. 041 618 75 50
Fax 041 618 77 15
sozialdienst@nw.ch

Öffnungszeiten:

Montag - Freitag 08.00 - 12.00 und 14.00 - 17.00 Uhr